

Tamara Haas

Geschafft

Wie du dein Leben nachhaltig änderst

©2021 Tamara Haas

Autorin: Tamara Haas

Umschlaggestaltung, Illustration: Tamara Haas
Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:
Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschniede.at

ISBN Taschenbuch: 978-3-99125-857-5

ISBN Hardcover: 978-3-99125-854-4

ISBN e-Book: 978-3-99125-856-8



Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Inhalt

1. Probleme definieren	9
Körperliche Probleme	13
Übung: Spiele Detektiv im Gewebe.....	18
Psychische Probleme	28
Übung: Spiele Detektiv bei deinen Kopft Themen	30
Finanzielle Probleme.....	33
Zusammenhänge	36
Übung: Zuordnung von Stressthemen und körperlichen Symptomen.....	41
2. Ursachen entlarven	44
Wer oder was?	47
Auf das Bauchgefühl reagieren	51
Grübeln	53
Übung: Listen ergänzen	54
3. Die Macht übernehmen	55

Opfer oder Täter?.....	55
Macht oder Ohnmacht?.....	57
Verantwortung ist Macht.....	61
Freiheit versus Bequemlichkeit	66
Unzufriedenheit versus Dankbarkeit.....	84
Übung: Dankbarkeit.....	89
4. Lösungsstrategien	91
Organisatorischer Ansatz	91
Übung: organisatorische Lösung.....	100
Inhaltlicher Ansatz.....	102
Übung: Inhaltliche Lösung.....	115
Investiere in dich selbst.....	117
5. Planung neuer Ziele	130
Ziel im Detail	134
Dein WARUM.....	135
Wie finde ich das WARUM?	141
Übung: WARUM.....	146

6. Gewinnerjournal	148
Warum muss ich alles aufschreiben? ..	148
Was soll man alles aufschreiben?	151
Die Stundenplanstrategie	159
Eigenschaften, in denen ich gut bin ...	161
Stress und Überforderung	163
5 Erfolge.....	171
7. Tue es JETZT.....	177
Warum Wünschen und Glauben nicht reicht	177
3-Tage-Regel	179
1-Monats-Regel.....	182
Partner und Familie	185
8. Evaluierung	190
Umgesetzte Ziele	190
Kontrolle	194
Adaptierung.....	198

9. Blockaden	205
Zu geringer Selbstwert	206
Übung: Selbstwert.....	207
Angst.....	215
Schuldgefühle	218
Höre nie auf anzufangen! Fange nie an aufzuhören!.....	224

Vorwort

Dieses Buch versteht sich als das Nachfolgebuch von „Geheilt“. Während in „Geheilt“ auf den Einfluss der Stressfaktoren über die Kopfkomponekte auf den Stoffwechsel und das Gewebe genau eingegangen und erklärt wird, wie ich diese finde und meinen Symptomen zuordnen kann, fokussiert sich dieses Buch nun darauf, was ich ganz konkret tun kann, um diese stressauslösenden Probleme in meinem Leben zu lösen. Es bietet Übungen und Strategien an, die auf jeden Themenbereich gleichermaßen übertragbar sind. Egal, ob mich meine familiären, beruflichen oder finanziellen Sorgen im wahrsten Sinne des Wortes krank machen, es gibt immer einen Weg, den man gehen kann, wenn man eine

Anleitung bekommt, wie man seinen individuellen Weg finden kann.

Geschafft!

Wie du dein Leben nachhaltig veränderst

1. Probleme definieren

Wer hat heutzutage denn keine Probleme? Jeder hat sein Päckchen zu tragen. Aber die Menschen, die täglich bei mir in der Ordination auftauchen, haben sich dafür entschieden, etwas zu ändern. Nur alleine dadurch, dass sie bei mir durch die Türe kommen, machen sie die ersten drei Schritte. Erstens haben sie erkannt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Zweitens haben sie die Entscheidung getroffen, dass es reicht und sie sich nicht weiterhin in ihrem Leben einschränken lassen möchten. Nachdem sie

sich bewusst gemacht haben, dass sie ihr derzeitiges Problem nicht alleine beheben können, haben sie sich Hilfe bei einem Experten gesucht.

Das ist mehr, als die meisten Menschen mit Problemen bereit sind, zu tun. Du selbst hast ebenfalls schon Schritte gesetzt und dazu möchte ich dir von Herzen gratulieren. Du hast erkannt, dass du ein Problem hast und bist nun auf der Suche nach Hilfe. Dieses Buch wird dir helfen, zu analysieren, was dein Problem und die Ursache dafür ist, und darüber hinaus, wie du selbst etwas verändern kannst. Ich möchte an dieser Stelle aber schon ein erstes Mal ganz bewusst empfehlen, dir einen Coach zu suchen, sobald du die Art deines Hauptproblems definiert hast. Jemand, der es sich zur Berufung gemacht hat, Menschen in einem bestimmten Bereich zu helfen und sich darauf

entsprechend professionell spezialisiert hat. Jeder Spitzensportler hat einen Coach, einen Trainer, dessen Aufgabe es ist, die Schwachstellen seiner Schützlinge zu erkennen, diese aufzuzeigen und anschließend so zu bearbeiten, dass sie kein Problem mehr darstellen.

Also ist der erste und grundlegendste Schritt für dich, herauszufinden, wo dein Hauptproblem liegt, damit du weißt, welchen Profi du dir als Coach suchen solltest. Wenn du dir überlegst, worüber die Leute in deiner Umgebung so jammern, wirst du feststellen, dass man das in drei große Themenbereiche einteilen kann. Körperliche Probleme wie Schmerzen, Krankheiten und Verletzungen. Probleme, die sehr stark auf die Psyche wirken, wie Stress, Depressionen, Angst vor oder um etwas und Wut über etwas. Und zu guter Letzt finanzielle Probleme wie

Schulden, zu viel Arbeit, die sie nicht reduzieren können, weil sie das Geld brauchen, Sorgen um die Pension und jedes Thema, das in Verbindung mit der eigenen Versorgung oder der Versorgung ihrer Familie steht.

Als Physiotherapeutin landen naturgemäß in erster Linie Menschen wegen ihrer körperlichen Probleme bei mir. Ist ja auch logisch, dass ich mit einem Finanzproblem nicht zum Physiotherapeuten renne, sondern eher zum Schuldenberater. Ich hole also meine Patienten alle bei ihrem Hauptproblem „Schmerz“, „Verletzung“ oder „Bandscheibenvorfall“ ab. Wenn ich mich aber rein auf die Schmerzausschaltung an einer Stelle fokussiere, werden meine Patienten bald wieder vor meiner Türe stehen, weil ich eben nur eine Komponente behandelt habe und nicht alle drei. Ich habe

es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen wirklich zu helfen und nicht nur ein einzelnes Alarmsignal zu übertünchen. Das wäre so, als würde bei dir im Auto die Motorkontrollleuchte aufleuchten und du überklebst sie mit schwarzem Klebeband, damit du das Leuchten nicht mehr sehen musst. Also lass uns zuerst herausfinden, welche Hauptkategorie bei dir Alarm schlägt. Wo passt etwas nicht in deinem Leben? Was ist nicht so, wie du es dir vorstellst?

Finde heraus, was dein Hauptproblem
ist!

Körperliche Probleme

Schmerzen, Krankheiten und Verletzungen sind immer der körperliche Ausdruck, dass etwas in deinem Leben gerade nicht optimal läuft. Manches davon lässt sich logisch nachvollziehen und manches nicht. Sehr eindeutig scheinen Unfälle, Verletzungen und akute Schmerzen zu sein. Da weiß ich normalerweise sehr genau, wo ich mir das geholt habe. Wenn mein Bein schmerzt, weil es gebrochen ist, ist für mich schon mal klar, wieso das so ist. Wenn ich mir das Bein gebrochen habe, weil ich irgendwo heruntergestürzt bin, ist auch völlig klar, wieso ich jetzt einen Gips habe. Scheinbar jedenfalls. Das ist nämlich zu oberflächlich gedacht und da wird es dann richtig spannend, aber dazu kommen wir später noch.

Dann gibt es noch die Sorte Schmerzen, die sich langsam eingeschlichen haben. Da gibt es keinen genauen Zeitpunkt, den ich definieren kann, an dem ich mich verletzt habe. Meine Patienten sagen oft, dass es irgendwann vor einigen Jahren angefangen habe und dann entweder kontinuierlich schlechter geworden sei oder der Schmerz komme und gehe. Insgesamt aber wird der Schmerz immer schlimmer und sie wissen nicht, warum. Das ist schon eine ganze Ecke spannender, weil es etwas Unheimliches für die Menschen hat. Ich bin in meinem Leben eingeschränkt durch diesen Schmerz, aber ich weiß nicht genau, wo er herkommt und wie ich ihn wieder loswerde.

Eine weitere Variante von Symptomen, die ich öfters sehe, sind zyklisch wiederkehrende Beschwerden. Diese Personen können oft sogar einen genauen Erstzeitpunkt angeben

und schaffen es auch immer wieder, die Schmerzen loszuwerden, aber sie tauchen nach einiger Zeit immer wieder auf. Klassische Beispiele sind „Bandscheibenvorfälle“, „Rückenschmerzen“ allgemein, Symptome bei Schultersehnen, aber auch Allergien, Verkühlungen und grippale Infekte. Sie zählen zu den Beschwerden, die bei manchen Menschen wie das Amen im Gebet jedes Jahr um dieselbe Zeit wiederkehren. Das ist für die Menschen eher lästig als unheimlich. Sie wissen oft, wann es begonnen hat, und manchmal kennen sie sogar den Auslöser, aber es ist trotzdem mühsam, dass es jedes Jahr um dieselbe Zeit wiederkehrt.

Finde heraus, ob dein Hauptproblem körperlich ist! Wenn dein Hauptproblem körperlich ist, sind deine Hauptsymptome Schmerzen, Krankheiten, Schwellungen, Taubheitsgefühle und dergleichen.

Übung: Spiele Detektiv im Gewebe

Jetzt holen wir uns alle Stressthemen ins Bewusstsein, die negative Reaktionen auf deinen Stoffwechsel und dein Gewebe haben. Du wirst erstaunt sein, wie viele das sein können! Bei den meisten Themen ist uns gar nicht klar, wie sehr sie unseren Stoffwechsel, das Immunsystem und das Gewebe tagtäglich beeinträchtigen. Um das ändern zu können, müssen wir sie erst einmal aufspüren. Ich zeige dir nun, wie du das machst.

Setz dich hin und nimm ein Blatt Papier. Jetzt schreibst du alle Schmerzen, Symptome und körperlichen Probleme auf, die du derzeit akut spürst. Das sind die Alarmsignale deines Körpers, die dein Stammhirn derzeit für am wichtigsten hält. Das kann sich täglich ändern oder manchmal sogar tagsüber verändern.

Wenn du zum Beispiel Kreuzschmerzen mit Ausstrahlung ins Bein spürst, hast du sie ja nicht 24 Stunden am Tag in der gleichen Ausprägung und Intensität. Manchmal wirst du vorrangig die Schmerzen im Rücken spüren und manchmal eher die Taubheit oder Schmerzen im Bein.

Hast du die Liste geschrieben? Perfekt!

Jetzt ergänze die Liste noch um alles, was du jetzt gerade zwar nicht spürst, was aber immer wieder auftaucht oder grundsätzlich diagnostiziert wurde. Wenn du in der Vergangenheit einmal Schwindelanfälle oder Nierenentzündungen oder einen Bandscheibenvorfall hattest, dann hast du vielleicht Angst, dass du das wiederbekommen könntest. Es gibt bei uns

eine Reihe von schulmedizinischen Diagnosen, die zwar sehr gut ausheilen, aber den Ruf genießen, dass sie wieder ausbrechen können, wenn man sie bereits einmal gehabt hatte. Wir schließen also das Kapitel nicht ab, wie beispielsweise ein gebrochenes Bein. Es handelt sich hierbei um Dinge, die auf Ebene des Gewebes geheilt sind, aber auf Ebene der Schaltzentrale nicht. Wenn du an die Krankheit oder Verletzung zurückdenkst und dabei ein ungutes Gefühl verspürst, dass du es wiederbekommen könntest, dann ist es für dein Gehirn immer noch ein Stressauslöser, auch wenn das tatsächliche Problem schon Jahre oder gar Jahrzehnte zurückliegt.

Hast du die Liste ergänzt? Gut gemacht!

Wir sind aber immer noch nicht fertig! Ja in der Tat, die Liste wird noch länger!